

**FORMACIÓN**

**FICHAS DE FORMACIÓN  
2009-2010**

# **Carpeta 1**

- 1 - Diversidad**
- 2 - Gratuidad**
- 3 - Desarrollo**
- 4 - Creer/fe**
- 5 - Esfuerzo**



***Caritas***  
**Diocesana de**  
**Burgos**

# UNIDAD

## El Esfuerzo

**CARPETA**

**1**

**TEMA**

Valores



## OBJETIVOS

Aproximarse entre todos/as a lo que significa el esfuerzo  
Implicar a los/as asistentes en el desarrollo del tema  
Favorecer el crecimiento personal desde la perspectiva de este valor.



## CONTENIDO

Se aborda el tema del ESFUERZO desde los siguientes parámetros teóricos que nos van a permitir reflexionar conjuntamente sobre este valor, para que sirvan de “hilo conductor” en las diferentes acciones que llevamos a cabo en nuestra actividad como agentes de Cáritas:

- Planteamos el esfuerzo como la acción que nos permite sacar lo mejor de cada persona, poniendo todas las ganas y el empeño en lo que realizamos y queremos llegar a ser. De este modo se favorece el crecimiento y el desarrollo personal, a la vez que la responsabilidad para con los/as demás.
- A través de la firmeza de nuestros principios y convicciones, seremos capaces de encontrar la fortaleza interior necesaria para desarrollar una autodisciplina que favorezca un trabajo colectivo transformador, desde la amabilidad, la cordialidad, la gratuidad y belleza.
- El esfuerzo como valor que ayuda a resistir y a llegar al final, venciendo las dificultades que se nos puedan presentar hasta alcanzar las metas que nos hemos propuesto. Sabiendo que, dichas metas, sólo pueden ser alcanzadas desde la coherencia y la autenticidad.
- En el trabajo colectivo transformador con los demás, es fundamental respetar los diferentes ritmos e identidades de cada una de las personas participantes, buscando activamente un desarrollo creativo, posibilitante y trascendente.

**PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO:** ¿Qué papel ha jugado el esfuerzo en tu vida?; Respecto a la tarea de voluntariado ¿Qué dificultades crees que sufren las personas a las que atiende Caritas respecto al esfuerzo?

**60'**

**Materiales**

Frases en cartulina  
Papel y bolígrafo  
CD con:  
Frases/ metáforas del tema  
2 Power Point  
Papelógrafo/ pizarra  
Ordenador y cañón



# DESARROLLO SESIÓN

La actividad busca ser plenamente participativa, lo que supone que, las conclusiones, se irán construyendo desde las distintas intervenciones a lo largo del tiempo que dura la sesión.

- 1** **Vemos el Power Point “Las gavitas”** (en el CD) que nos puede situar a través de las imágenes en el tema a desarrollar. Podemos fijarnos en alguna imagen que relacionemos con la palabra “esfuerzo” para compartirla en el grupo. (15’); (El texto viene al pie de este apartado.)
- 2** **Se reparten entre las personas que asisten los textos** (En el Anexo hay una selección. En el CD, textos completos en “Anexo esfuerzo”). En parejas se comentan durante 10’. Terminado el tiempo se pone en común en el grupo. De los comentarios e ideas que se consensue en el debate, se extraen **conclusiones** que se puedan llevar a la vida. (20’)
- 3** **Al final de esta parte “nos regalamos un valor”**: con todos los valores que han ido saliendo, a la persona que está sentada a mi derecha, le obsequio con el valor que más se refleja en mi vida. (10’)

- 4** Para despedirnos visualizamos el Power Point “Los cuatro acuerdos” (En el CD); (10’)

TEXTO “Las Gaviotas”. La próxima temporada, cuando veas las gaviotas emigrar, dirigiéndose hacia un lugar más cálido para pasar el invierno, fijate que vuelan en forma de “V”, tal vez te interese saber por qué lo hacen así. Al volar en grupo, en forma de “V”, la bandada entera aumenta en un 71% el alcance del vuelo con relación al de un pájaro volando sólo. Compartir la misma dirección y el sentido del grupo, permite llegar más rápido y fácilmente al destino, porque ayudándonos los logros son mejores. Cuando una gaviota sale del grupo siente la resistencia del aire y la dificultad de volar sola. Entonces, rápidamente retorna al grupo, para aprovechar el poder de elevación de las que están a su frente. Permaneciendo en sintonía y unidas junto a aquellas que se dirigen en la misma dirección, el esfuerzo será menor. Será más sencillo y placentero alcanzar las metas. Estaremos dispuestas/os a aceptar y ofrecer ayuda. Cuando la gaviota líder se cansa se traslada al final del grupo, mientras otra asume la delantera. Compartir el liderazgo. Respetarnos mutuamente en todo momento. Compartir los problemas y los trabajos más difíciles. Reunir habilidades y capacidades, combinar dones, talentos y recursos. Las gaviotas volando en grupo graznan para dar coraje y aliento a las que van al frente, para que así mantengan la velocidad. Cuando hay coraje y aliento, el progreso es mayor. Una palabra de aliento a tiempo motiva, ayuda, da fuerzas produce el mejor de los beneficios. Cuando la gaviota se enferma, está herida o está cansada... Y debe salir del grupo otras salen también de ese grupo y la acompañan para ayudarla y protegerla. Permanecen con ella hasta que muera o sea capaz de volar nuevamente; alcanzan su bandada, o se integran a otro grupo. Si nos mantenemos al lado, apoyándonos y acompañándonos. Si hacemos realidad el espíritu de equipo. Si pese a las diferencias podemos conformar un grupo para afrontar todo tipo de situaciones, si entendemos el verdadero valor de la amistad, si somos conscientes del sentimiento de compartir, la vida será más simple, Y el vuelo de los años más placenteros.



## RESPUESTA DE ACCIÓN

- A partir de la reflexión y de las conclusiones consensuadas en la puesta en común, compartir cómo se manifiesta el esfuerzo en la vida de cada uno/a y determinar como continuar potenciándolo.



## Anexos Esfuerzo

“La mejor forma de conseguir la realización personal es dedicarse a metas desinteresadas... La búsqueda egoísta de la felicidad constituye una contradicción en sí misma, puesto que el egoísmo obstruye el camino de la felicidad. Cuando el placer o la comodidad se deben a intereses egoístas, se produce una curiosa paradoja: cuanto más se buscan, tanto más se diluyen; cuanto más se persiguen, tanto más se apartan de nosotros... Querer a los otros es el mejor regalo que podemos hacernos a nosotros mismos. Porque ese cariño que damos a los demás revierte en nuestro propio enriquecimiento haciéndonos mejores.” Víctor Frankl

“Para no perderse, enajenarse en el desierto, hay que encerrar el desierto dentro de sí. Hay que adentrar, interiorizar el desierto en el alma, en la mente, en los sentidos mismos, agudizando el oído en detrimento de la vista para evitar los espejismos y escuchar las voces... Hay que aprender a ser movida por la luz, a los largos ayunos de calor y a salvarse de él cuando llega como irrupción, a las presencias sin figura y sin engaño, a la convención de las imágenes y las palabras que dan frío... Y la brisa traerá con ella algo del soplo de la creación”. María Zambrano.

“Más allá de las circunstancias que circunda el horizonte se llama al que busca el conocimiento, que es simplemente el que no se abandona, el que no suspende el sentir originario, el que no desoye, ni desatiende la presencia no objetiva de algo, de un centro que a sí mismo y a su contorno trasciende”. María Zambrano

“Por mucho negro que crucifiquen o cuelguen de un gancho de hierro atravesado en las costillas, son incesantes las fugas desde las cuatrocientas plantaciones de la costa de Surinam. Selva adentro, un león negro flamea en la bandera amarilla de los cimarrones. A falta de balas, las armas disparan piedritas o botones de hueso; pero la esperanza impenetrable es la mejor aliada contra los colonos holandeses.

“A pesar de todo, todavía creo que la gente es realmente en el buena en el fondo..., veo el mundo convertirse gradualmente en un torbellino de locura, oigo el trueno que se aproxima más y más y que nos destruirá a nosotros igualmente, puedo sentir los sufrimientos de millones y, sin embargo, cuando levanto mis ojos al cielo, creo que todo terminará bien, que esta crueldad tendrá también su fin, y que la paz y la tranquilidad regresarán de nuevo. Mientras tanto, debo mantener mis ideales, porque quizás llegue un día en que yo pueda ponerlos en práctica”. (Julio de 1914. Anna Frank)

“Es bueno amar tanto como se pueda, porque ahí radica la verdadera fuerza, y el que mucho ama realiza grandes cosas y se siente capaz, y lo que se hace por amor está bien hecho. Si se continúa amando sinceramente lo que es en verdad digno de amor y no se derrocha el amor en cosas insignificantes y nulas e insípidas, se logrará, poco a poco, más luz y se llegará a ser más fuerte”. “Cartas a Theo” Amsterdam, 9 de enero de 1878. Vicent Van Gogh.

“Debemos trabajar apasionadamente, infatigablemente para conseguir nuestra plenitud como ciudadanos, pero que nunca pueda decirse, amigos míos, que para ganarla tuvimos que utilizar procedimientos despreciables como la falsedad, la malicia, el odio o la violencia.

No quisiera acabar sin aplicar el texto a la naturaleza de Dios. La grandeza de nuestro Dios reside en el hecho de que es fuerte y tierno de corazón a la vez. Posee ambas cualidades, la austeridad y la dulzura”. “La fuerza de amar” Martin Luther King

“La fortaleza. Sólo el que se mantiene firme ante el desaliento inspira confianza a los demás. Nos da confianza quien ha superado infinidad de dificultades, problemas desgracias y desventuras. Su gran “experiencia” nos gana, nos contagia, nos da seguridad”. Bernabé Tierno

“Todos los triunfos nacen cuando nos atrevemos a comenzar. A veces se trabaja toda una vida para avanzar apenas un metro, pero así crecieron las grandes montañas, avanzando siglo a siglo, metro a metro. Triunfar es hacer bien lo que estás haciendo ahora.” María del Consuelo Díaz



# Anexos Esfuerzo

## DEL MODELO DE ACCIÓN SOCIAL

Ser puntos de referencia

Un amor que no busca seriamente el bien más completo de los que han de ser amados, no sería entendido como un amor verdadero. De ahí que nuestro amor haya de ser eficaz, creíble, inteligible y significativo. Por ello, lo más importante de nuestras acciones es que lleguen a convertirse en puntos de referencia, en caminos abiertos que inviten a otros muchos a ponerse en marcha y a trabajar en red con otros. Sólo así habremos conseguido desarrollar su dimensión significativa que tiene que concretarse y visibilizarse tanto en nuestros centros y servicios como en nuestra tarea de animación.

Para que nuestras acciones sean significativas, han de procurar traslucir que otro mundo es posible y necesario. Los rasgos de una acción que quiera ser testimonial son:

1. La comunión cristiana de bienes, como expresión del compartir fraterno con el hermano pobre.
2. La gratuidad como valor añadido de los agentes, sean éstos cuales fueran.
3. La calidad, entendida como calidez, acción humanizada, coherente, más que como una mera certificación.
4. La austeridad y la transparencia en la gestión de los recursos como expresión de la auténtica conversión del estilo de vida en consonancia con el Evangelio.

Nuestras acciones tienen que surgir de motivaciones claras y estar impregnadas de valores alternativos que permitan traslucir su significado: la construcción de una sociedad inspirada en los valores evangélicos. Todas ellas deben ser “significativas”, no se pueden agotar en sí mismas, sino que van más allá de sus pretensiones instrumentales dejando traslucir procesos de personalización, humanización y liberación.

## SER CAUCE DE LA ACCIÓN DE LA COMUNIDAD ECLESIAL

Animar la comunidad cristiana

Hacer realidad que el agente de la acción social de Cáritas es la comunidad cristiana constituye un reto que trasciende a la propia Cáritas. Lo es de la Iglesia entera en busca de esa “nueva imaginación de la caridad” y de esa “nueva evangelización” que nos proponía Juan Pablo II.

Estimular la participación de los cristianos en la lucha por la justicia supone la animación de una auténtica militancia cristiana. Por ello, Cáritas está llamada a animar esos procesos y trabajar para que las distintas comunidades cristianas y cada uno de sus agentes asuman su parte de responsabilidad. Se trata de una tarea dirigida antes a la implicación de la comunidad que a su suplantación o a la puesta en marcha de iniciativas al margen de ella.

En consecuencia, una de nuestras preocupaciones y dedicaciones permanentes ha de ser poner todos los medios a nuestro alcance para que la comunidad se sienta implicada y participe en él del modo más responsable y activo posible.